

# きゅうしょくだより

港区立白金小学校  
校長 吉野達雄  
栄養教諭 宮鍋和子  
令和4年5月31日

## 食べることは生きること ~ 6月は「食育月間」です! 日々の「食べることを見直してみませんか?」

新年度がスタートして2か月が過ぎました。新しい学年・クラスでの緊張も少しずつ、給食時の様子にも学級ごとの個性が現れてきたように感じます。黙食は続いているが、空っぽの食卓と子供たちの笑顔を見ると、「益々頑張らねば!」と給食室一同、毎日気合を入れています。

給食は、お腹を満たせばよいというものではありません。食や健康に関する情報があられ返る昨今、子供たちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになるお手伝いをするものです。給食の時間や、日々の食育活動を通して、子供たちにはさまざまな経験と、食に関する知識や選択する力を身に付けてほしいと考えています。6月は「食育月間」です。ぜひ、日々の「食べること」について、あらためて考える機会としていただければと思います。

### ご家庭では、どれくらい実践できていますか? 食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくらせている。 

牛乳が苦手という声を時々耳にします。牛乳には成長期に欠かせない栄養素と酪農家さんの愛情がいっぱい詰まっています。

#### ちょっといい話

「D君が牛乳飲めたよ」給食の片づけの際にクラスメイトが教えてくれました。3年生に進級したD君。これまで飲めなかった牛乳ですが、おかずやパンと一緒に口に含むことからチャレンジすることにしたそうです。苦手なことからは逃げずに、自分で考え、工夫して、挑む姿がかっこいいですね。一緒に喜ぶお友達もすばらしいと思いました。

## 6月1日は「牛乳の日」 〈ミルクくずもち〉

(材料) 4~5人分 (目安)

- 牛乳 200g
- 片栗粉 40g
- さとう 40g
- きな粉 10g
- 三温糖 8g
- しお 少々

本来「くずもち」は「粿」という植物からとったでんぷんを使って作ります。



- ① 厚手の鍋に片栗粉と砂糖を入れて、よく混ぜたら少しずつ牛乳を加える。
- ② 弱火~中火でとろみがつくまでよくかき混ぜながら加熱する。
- ③ 固まってきたら弱火にしてよく練り混ぜる。(弾力が出るまでしっかり練ります)
- ④ とろみがついたら氷水で冷やす。
- ⑤ ひと口大にカットし、器に盛る。
- ⑥ きなこ・砂糖・しおをよく混ぜ合わせ、⑤にかける。

### Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

#### 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** ... 皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** ... 丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** ... 目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** ... エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。



1年生がグリーンピース、2年生はそらのさやむきを行いました。「ほかのおまめについても知りたい!」という感想も多く、白の子供たちの学習意欲の高さを感じました。



### きゅうしょくとうばん ゼ・給食当番

ボクは今日、給食当番です。

白衣も帽子もマスクもさあちり! 手洗いもバツ千り!

盛りつけもすばやくていい!

そう! それ! 理想の給食当番

きゅうしょくとうばん 給食当番は、みんなのためのたいせつな仕事です。みんな安全に、ていねいに、おいましよう。

梅雨入りから残暑明けまでは、給食室にとって1年の中で最も緊張する時期です。ふだんにも増して衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしていきます。児童が持参するハンカチ、マスク、ランチョンマット等にはこの時期、とくに目を配り、衛生状態をご確認いただけますようお願いいたします。さらに給食当番の児童のご家庭のみなさまには、当番終了後の白衣等の洗濯、の協力をお願い申し上げます。

